Nr. 1 / 2004 / 14. årgang

Ishøj Motion Cykel Club

Erling, Torben og Tonny efter 540 km i et hug.

En styrkeprøve

Nu er der gået mange timer og jeg kigger, for jeg ved ikke hvilken gang, på min cykelcomputer, Klokken er 11:21, dvs. vi har kørt i 26 timer og 12 minutter. Pulsen ligger på et godt niveau og vi er ved at være så langt, at vi for alvor tør tro på at vores lille eventyr vil lykkes.

IMCC

Ishøj Motion Cykel Club
Baldershøj 20, 2635 Ishøj
www.ishojmotioncykelclub.dk
Giro 3 72 12 56

Kontingent

Voksne, pr. år	kr. 450,00
Med rytterlicens, pr. år	kr. 350,00
Efter 1. juli, rest år	kr. 275,00

Træningstider

Sommer: Fra sommertid start til 1. oktober
Tirsdag / torsdag ... kl. 18.00
Søndag ... kl. 9.00

Vinter: Fra 1. oktober til sommertid start
Søndag ... kl. 10.00
(Tirsdag / torsdag .. kl. 17.30
Så længe der er tilslutning)

Formand Per Riddervold
Tranegilde Strandvej 47B, 2635 Ishøj
43 54 08 56 · E-mail: per.riddervold@post.tele.dk

Næstformand Steen Byskov
Annasvej 64, 2690 Karlslunde
46 15 28 28 · E-mail: byskovth@post8.tele.dk

Kasserer Claus van der Goot
Kvædehaven 5, 2680 Solrød Strand
56 14 86 46 · E-mail: goot@tele2adsl.dk

Bestyrelsesmedlem Mogens Jørgensen
Landlyststien 25, 4.tv., 2636 Ishøj
43 53 54 56 · E-mail: mjn1@vip.cybercity.dk

Bestyrelsesmedlem Tommy Jørgensen
Jægervangen 5, 2635 Ishøj
43 54 63 25 · E-mail: t.l.j@ishoejby.dk

Bestyrelsesmedlem Hans Christophersen
Belsager 47, 2670 Greve Strand
43 90 48 55 · E-mail: hans.c@eriksminde.dk

Bestyrelsesmedlem Jan Friedl
Vildtbaneparken 71 B, 2635 Ishøj
43 73 73 60 · E-mail: jfriedl@mail.dk

Bestyrelsessuppleant Bjarne Stårup

Revisor Aksel Haraldsson

Revisorsuppleant Knud Bonke

Bladredaktion
Lars Christensen 43 73 69 48
E-mail: lbch@mail.dk

Jørgen Kihm 43 53 46 51
E-mail: kihm@ishoejby.dk

Deadline for stof til næste blad 10. maj 2004

Hjemmesideredaktion
Steen Byskov
byskovth@post8.tele.dk

Dette blad

Vi tager hul på en ny og spændende sæson og har fornøjelsen at byde velkommen til både nye medlemmer og nye annoncører.

Vi håber at i alle må få det ønskede udbytte af indsatsen.

Træningsplanen og telefonlisten har vi i lighed med sidste år, lavet som et midteropslag du kan tage ud til opslagstavlen.

Igen (tak for det) har medlemmer berettet om cykeloplevelser, og noget så spændende som et initiativ til at starte endnu et hold op har vist sig.

Det bliver yderst interessant at følge, og herfra pøj-pøj med den gode ide.

/red

Løb med klubtilskud

Klubben giver igen i år tilskud til udvalgte motionsløb.

Betingelsen for at få tilskud er, at du er til start i klubdragt.
Til nedenstående løb er der 50% klubtilskud dog max. 100,- kr.

I Roskilde holdmatch hvor klubben udtager holdene, betales hele startgebyret af klubben.

02. maj:	Ullerødløbet
09. maj:	Grejsdalsløbet
15. maj:	Skjoldnæsholmløbet
05. juni:	Tøserunden
08. aug.:	Roskilde holdmatch
11.-12. sept.:	Landsstævne i Haslev
15. sept.:	Tour de Vest

Se løbslængder, priser og kontaktpersoner for tilmelding i træningskalenderen eller på hjemmesiden. */red*.

Nyt fra formanden

PER RIDDERVOLD

Vi er nu gået ind i IMCCs 13. sæson, og meget er sket i klubben siden begyndelsen i 1991.

Vi har været gennem en udvikling, der som klub har gjort os "stærke".

Vi er vokset til en størrelse, som har gjort det nødvendigt for klubben at få en fast struktur på træningen og på træningsturene.

En del medlemmer har ad åre gennemgået en klubtræneruddannelse, og den viden og erfaring, som de pgl. har tilegnet sig, deler de nu ud af under træningsturene. Det er ofte et stræbsomt arbejde, som trænerne/holdlederne har påtaget sig, høsten af arbejdet er glæden ved at se en udvikling og at se tilfredse medlemmer.

Foruden at være fysisk træt, kan holdlederen ofte være mentalt udkørt, når han har gennemgået et træningspas, hvor også små stridigheder skulle klares.

Vores holdledere går friskt til den med åbne sind og gå-på-mod. Det påhviler så medlemmerne på det enkelte hold at bakke op om holdlederen, så han også har lyst til at komme til næste træningsdag. Et godt sammenhold er med til at skabe glæde og udvikling som i den sidste ende munder ud i en bedre træning.

Der er udvalgt to holdledere på hvert hold. Holdlederne gør et stort stykke arbejde, som fortjener respekt. Bak jeres holdleder op, han har fortjent det. Jeg har i denne spalte ved tidligere lejligheder omtalt skader og ulykkesforsikringer.

Nu er forsikringsdelen i motionslicensen ophørt, og de medlemmer, som ikke har tegnet en privat ulykkesforsikring, står uden dækning, hvis ulykken sker. Der er medlemmer, som ikke er forsikrede. Det er aldrig for sent. Kontakt dit forsikringsselskab og få et tilbud på en ulykkesforsikring. Det er simpelthen hul i hovedet at forblive uforsikrede.

Nyt hold i klubben?

Der er nogen af de bedre halvdele til klubmedlemmer, der har luftet tanken om at starte et hold for "ikke superambitiøse racere".

Der er foreløbig 5 piger, der gerne vil ud at cykle ture i almindeligt turtempo, såkaldte søndags-cykelister.

Er du interesseret så ring til Else Simonsen på tlf. 43 73 51 58.

Hverken distance, hastighed eller hyppighed er fastlagt, da rammerne skal aftales af de interesserede på et efterfølgende møde.

Såvel kvinder som mænd opfordres til at melde sig til det vordende hold.

/Else Simonsen

Grejsdalsløbet 9/5

Tilmelding og betaling til Jan Friedl senest torsdag d. 29. april 2004.
Distancer og startgebyr:

200 km. ..... Kr. 160,00
167 km. ..... Kr. 135,00
130 km. ..... Kr. 110,00
85 km. ..... Kr. 80,00
30 km. ..... Kr. 40,00

Startgebyret dækker service og forplejning under løbet. Der er depoter med mad og drikke for hver ca. 50 km. Der er diplom til alle der gennemfører. Under løbet udtrækkes der præmier på startnumrene. Distancerne tæller med til "Danmarksdiplomet".

Navn, adresse, evt. e-mail, distance og anslået gennemsnit skal oplyses ved tilmelding.

Trænger fødderne til et kilometer eftersyn?
Så prøv en fodbehandling

Du vil flyve op ad bakkerne
Komme først i spurten

Vi har ingen ventelister
Gode parkeringsmuligheder
Bus lige til døren
Længere åbningstid tirsdag og onsdag

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte os eller kigge forbi

Med venlig hilsen
Klinik for Fodterapi
Vallensbæk Stationscenter 37
(lige overfor Centerkiosken)
Tlf. 61 79 99 97
Mette og Bettina
Statsautoriseret fodterapeuter

Ferie i Provence?

Som opfølgning af formandens indlæg i et tidligere nummer ang. ferieplaner i det franske, mødte der ca. 22 medlemmer op i klubhuset for at høre mere.

Det endte med 2 terminer. Langt de fleste ca. 20 vil afsted i ugerne 27/28 i forbindelse med la Mamotte, og de andre 8 noget senere i ugerne 34/35.

Der skulle være en god campingplads i Vasion la Romaine. Pladsen hedder Carpe Diem camping club international, adressen på nettet er www.camping-carpe-diem.com og e-mail: contact@camping-carpe-diem.

Der kan lejes både hytter, 2 slags mobilhome eller telt, hvis ikke man har eget hus med.

Nu er det ikke sådan at man melder sig til hos Søren Bjørn eller hos undertegnede og så klare vi resten, den går ikke, man må selv sørge for både at bestille plads på campingpladsen og man bestemmer selv det tempo man vil ankomme i til det sydlige Frankrig, som er det endelige mål. Og hvad er der så i det sydlige Frankrig

Der ligger det skaldede bjerg Mont Ventoux og hvis man bliver lidt kulturalsk, er der pavens tidligere residens i Avignon, der er små bjerge, bakker og også helt eller næsten helt flade strækninger, der er små byer med markedspladser, hvor man kan købe områdets vin, krydderier og røget skinke.

Det bliver bare så dejligt, at mundvandet allerede er begyndt at løbe.

Knud Bonke

Klubaftener

Både Gløgaftenen i december, og foredraget med Morten Zacho om styrketræningens positive effekt på udholdenheden, har været både hyggelige og velbesøgte.

Det er godt med den slags arrangementer, som anledning til at mødes her i den mørke tid, hvor mange ellers ikke ser så meget til hinanden.

Ros til bestyrelsen – fortsæt endelig.

Har du forslag til et emne, så giv lyd til et bestyrelsesmedlem, så der i god tid kan planlægges flere interessante aftener. */red.*

Alt i
VAND OG VARME
NATURGAS
UDSKIFTNING
REPARATION
BLIKARBEJDE
KOMMER OVERALT
Aut. Gas og vandmester
Jørgen Andersens eftf.
Ole Iversen
Henrik Hylleberg
Mariendalsvej 6
2000 Frederiksberg
Telf. 38 86 34 33

Trænings-opstart

Nu nærmer den aktivere del af sæsonen sig.

Nogen har været ihærdige og har kørt vinteren igennem, enten på landevejen eller i skoven, andre har holdt sig i gang på anden vis, og nogen har kun rørt sig der hvor det kløede.

Uanset hvilket aktivitetsniveau du har haft, så sørg for ikke at øge træningsmængde og intensitet for hurtigt, men afpas til den nuværende træningstilstand.

Jo ældre du bliver, jo mere skal du træne for at holde status quo, men du bliver samtidig langsommere til at restituere.

Når man så skal bedre træningstilstanden, er det vigtigt ikke både at øge træningens hyppighed, og intensitet for meget samtidig.

Mange har begået den fejl.

Jeg plejer at kunne følge med her... Jeg giver den en ekstra skalle, kører også lidt for mig selv de andre dage... Det er da underligt – det føles som om jeg bliver i dårligere form selv om jeg træner mere... Jeg må nok yde lidt mere under træning... Det hjælper ikke... Mere mere... Puh – jeg er allerede træt inden vi skal afsted...

Nåeh – Jeg er bare kommet i overtræning, og har spoleret den halve sæson for mig selv, fordi jeg troede jeg kunne starte hvor jeg stoppede sidste efterår.

/red.

Sikke nogen lår!

Hørt ved præsentationen af træningsturen på Møn:

"Vi cykler til kommunens lejrskole på Møn, hvor der er værelser til indkvartering. Hvis nogen ønsker at have egen campingvogn med er det også muligt."

Så er det jeg tænker, at det er nogle seje ryttere der cykler til Møn med campingvogn på slæb – det må være A-ryttere. *Hilsen Jørgen Øverup*

Husk hjelmen

Allerede i januar har mindst tre medlemmer haft asfaltsmag i mundvigene. Dog har kun en skullet sys sammen igen. Det sætter formandens ord om forsikring i relief nu da DCU ikke dækker dig over motionslicensen.

Anyway – ingen forsikring heler en knækket hovedskal, så derfor HUSK ... */red.*

Efterlysning

Af klubbens bøger, TRIATHLON FOR ALLE, skrevet af Henrik Thomsen.

Det ikke muligt at erindre, hvem, der har lånt bøgerne, som helst skulle i omløb blandt medlemmerne.

Hvis låneren er færdig med at læse, så aflever venligst bøgerne til bestyrelsen eller ring, så vi kan forny/forlænge låneaftalen. *Formanden.*

Billedmateriale til bladet

Ikke hvis, men når du tager billeder, som skal ledsage din fortælling i bladet her, så prøv at zoome så langt ind på de personer der skal med, og undgå at få for meget udenomspanorama med.

Hvis du har digitalkamera så husk at stille kameraet på maksimal opløsning. Det giver os de bedste muligheder for at justere billedet til. Papir farvefotos er stadig i høj kurs.

Tag kameraet med i baglommen når du næste gang skal ud, og lad os få en kort stemningsrapport fra næste punktering eller andet. */red.*

Hindsgaul ApS ©
DANMARKS STØRSTE
UDVALG I GUMMIDUGE
TIL DIN TRYKMASKINE,
UANSET TRYKMETODEN
Ring og få en snak med
Robert om pris og størrelse
på telf. 28 19 56 47
Vi har alt i underlagsark,
techno-plast og i lakduge
Hindsgaul Grafisk ApS
Baldershøj 17c · 2635 Ishøj · 43 99 21 31

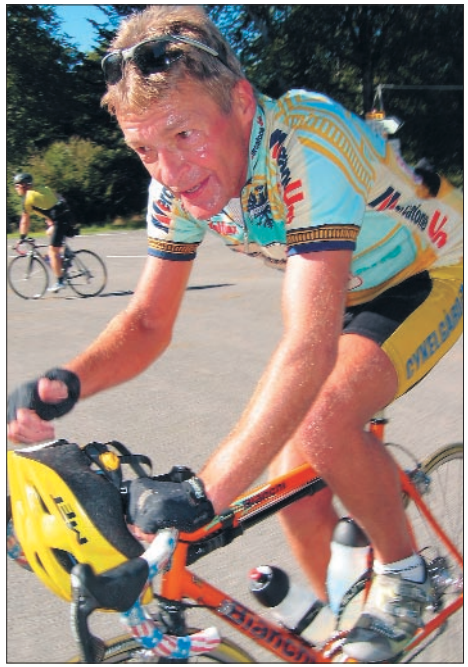
De satans dejlige bjerge

PETER LEEDSAGER

Det var en kold og mørk november eftermiddag søndag d. 17. 2002. Holger Danske havde intromøde med bl.a. turen Coast to Coast på Quality Hotel i Høje Tåstrup. Hans Christophersen og undertegnede mødte op med store forventninger. Hele introduktionen af deres rejser især Coast to Coast var så professionelt tilrettelagt at jeg skrev mig på listen efter mødet til uge 38 i 2003. Det lykkedes desværre ikke at overtale Hans C. til at tilmelde sig.

Selv om der var ni måneder til, galdt det om at få lagt en seriøs træningsplan med henblik på de høje pyrenæer.

Jeg havde stadig min deltagelse i Marmotten 2001 i baghovedet og ønskede ikke at opleve det samme helvede i 6 dage.



Forberedelserne

Der måtte seriøs træning til. Jeg har en rigtig god ven, som hjalp mig med at lægge et træningsprogram, der strakte sig over adskillige måneder. Det var meget hårdt, men det var en medvirkende årsag til at jeg klarede bjergene.

Tre uger før jeg skulle afsted tog jeg med Holger Danske til Hallandsåsen for at teste formen. Ved ankomsten blev vi delt i 3 hold. Det blev gjort på den mest pinefulde måde man kan tænke sig.

Ud af bussen – op på cyklerne. Ned af en lille bakke ca. 1 km – derefter skarpt tilhøjre: hvis kæden ikke lå på 39eren kunne det være ligemeget. Det gik bare lodret op og op. På toppen stod en holdleder – de første 12 blev hold 1, de næste 12 hold 2 osv. Sådan deler man altså bare hold. De første 15-20 stk. lå bare ind over styret med syre i benene og passede på ikke at kaste op – syren i opkast er ikke godt for lakken.

Mine tanker var: med denne start – hvordan bliver så resten af turen. Jeg var på hold 1. Da starten gik, mindede det om en raketaffyring, der var bare tryk på hele tiden. Men turen gav mig et godt fingerpeg om hvordan min form var.

Et par dage efter rejste min kone og jeg til Grækenland. Jeg var heldig, at der var mange "dejlige" bjerge tæt ved vores hotel. Altså hen i cykeludlejningen – leje en MTB. Hver anden dag stod jeg op kl. 6, tog MTBen og efter 5 km kom bjergene. Jeg hang i bjergene i et par timer. Helt alene i bjergene med stilheden og enkelte

cikader – og få lov til at opleve solopgangen i bjergene: så er det bare lykken at være cykelrytter. Her i bjergene fik jeg endnu bedre ben.

Endelig oprandt uge 38 hvor jeg skulle afsted. Jeg følte selv, at jeg havde gjort mit, til at bekæmpe Pyrenæerne, så jeg var spændt på om bjergene var af samme opfattelse.

Efter 30 timers bustur – ankom vi søndag eftermiddag til byen Pau. Vi var nogle stykker der havde lyst til at strække vores busben i bjergene.

1. etape

Mandag morgen – 1. etape fra Pau til Laruns en tur på 114 km og 2100 hm. Vejret var pragtfuldt, blå himmel og dejligt varmt. Pulsen steg kraftigt inden starten gik, forventningens glæde. En lille smule angst for hvad

bjergene krævede. Holger Danske har jo tilrettelagt Coast to Coast i bjergene, så der er igen mulighed for at afklimatisere sig, det er bjerge fra start til slut.

De første par bjerge gik over alt forventning. Jeg var nu superoptimist og den fødte klatrer og helt euforisk over den flotte natur. Så kom dagens sidste bjerg. Vores holdleder den legendariske Jens Kasler sagde at bjerget ikke var særlig kendt, men det var ikke ensbetydende med, at det ikke var sjovt. PUHA. Bjerget hedder Col de Marie Blanque. Der var bare % på. En del af energien var allerede brugt og nu stod der enten 9-11 eller 13 pct. hele vejen op – øv hvor gjorde det ondt. Til sidst følte jeg det som om, at jeg kørte med 3 bar og dækindlæg. Da vi ankom til Laruns, var min primære opgave, at få en tid hos massøren. Efter sådan en gang benmassage kan man klare alt.

2. etape

Næste dag efter morgenmaden ventede der nye bjerge. Jeg havde igen sommerfugle i maven og pulsen steg pænt.

Op på cyklen og afsted. i løbet af no time fik vi dagens første bjerg i hovedet Col d'Aubisque og så videre til næste bjerg Col du Soulor. Bagefter havde vi pause i en lille cafe, for at lade op til turens perle – Col du Tourmalet. Jeg drak vand – spiste friskbagt flute. Der var nogle der guffede omeletter – kager – pizzaer og colaer i sig – fred være med dem.

50 m fra hvor vi sad, stod der et fredeligt skilt med den uhyggelige tekst: Col du Tourmalet. "I kan bare starte

klatreturen når i har lyst" lød beskeden fra holdlederen". Fyldte dunke, masser af Powerbar, energibar og gel'er i lommerne.

Op på cyklen, klikke ind, hjelmen på styret, solbrillerne op i panden – nu var jeg en rigtig prof. Det var en mærkelig fornemmelse, at køre op ad det berømte bjerg. Da jeg endelig nåede toppen, fik jeg en klump i halsen.

Jeg var inde i cafeen/museet, og fik en meget velfortjent grande kop kaffe. Her så jeg de ældgamle havelåger, som datidens cykelhelte trodsede bjergene på. Da dagen var omme havde vi kørt 91 km og 3070 hm.

3. etape

Næste dag skinnede solen atter fra en skyfri himmel. Nu var det bl.a. Col d'Aspin, Val Louron Azet, Col de Peyresourde, der skulle overvindes samt et par minde knolde. Jeg have lagt mærke til, at de andre der kørte 9 speed havde en højere cadance end mig. Det undrede mig, fordi jeg have fået at vide, at man kun kunne få 26 som det største på kassetten. Det var

desværre bare løgn, man kan godt få 28 til Campagnolo 9 speed. Jeg bandede det langt væk for jeg kunne godt mærke i mine ben, at de have trådt over mange bjerge med op til 18 pct.

Denne dag blev det til 96 km og 2200 hm.

4. etape

Næste dag stod der også bjerge på menuen. Col de Mènte, Portet d'Aspet, Col de Bouich, 139 km 2450 hm. En af opstigningerne var på 32 km – puh-ha.

I byen Luchon hvor vi skulle overnatte lå der et kæmpe sportsmekka. Efter badet var det bare om at komme afsted, for at høre om jeg kunne få en 28 klinge til min kassette. For 6 Euro fik jeg købt og monteret en 28 klinge bagpå og fjernet 17-tands klingen.

5. etape

Da bjergene kom næste dag var jeg meget spændt. Selv om der kun var 2 tænder til forskel kunne det virkelig mærkes. Mine ben var godt brugte, bjergene have tappet mig for meget energi. Jeg spekulerede på hvor meget krudt jeg kunne have haft, hvis den berømte 28 klinge havde siddet på fra første dag. Der var en del på holdet, der kørte tripple. Personligt synes jeg, at det kun tilhører en MTB.

Vi skulle overnatte i byen Ax-les-Thermes, 200 m fra hotellet lå der et stort bassin ca 60 cm dybt med det skønneste varme vand ca. 40 grader, som kom fra en underjordisk kilde. At sidde der med snurrende ben i det varme vand, i højre hånd et glas koldt fadøl, i venstre hånd det obligatoriske

kæmpe flute med ost og skinke, det var bare lykken. Så kan man næsten ikke ønske sig mere – det skulle da lige være en ny cykel med 10 speed.

Den dag kørte vi 120 km 2170 hm.

6. etape

Så blev det fredag den 19. september, nu er jeg, ved at være mæt af bjerge. Turen går til Andorra. På toppen af det sidste bjerg, kunne vi vælge, om vi ville køre direkte til hotellet eller tage det allersidste bjerg med. Der ville være en fed opkørsel på 8 km. Nogle kyllinger valgte den lette løsning. Jeg snuppede bjerget med, det var bare en rigtig dejlig fornemmelse at køre op over det sidste bjerg, vel vidende, at nu var det bare slut at køre opad. Jeg var blevet godt mæt af de lange hårde opkørsler.

Denne dag var vi nogle der kørte 81 km 2250 hm.

Jeg havde nu gennemført Coast to Coast og fortjente en præmie. Jeg købte en af Holger Danskes supersmarte vindveste.

Turen var slut, vi have kørt 640 km i alt og 14.200 hm. Masser af dejlige oplevelser lå bag mig – bl.a. den fantastiske flotte natur. Det dejlige vejr. De friske holdledere, de dejlige kæmpe flûtes med egnens ost og skinke, der ventede på os ved den daglige etapes afslutning. De forbandede høje procenter der var på mange af bjergene. Disse bjerge kaldte vi Col de Merde. Glæden ved at køre 28 på kassetten de sidste 2 dage. Jeg mødte også mange dejlige mennesker. Nu gjaldt det bare om at abstrahere fra de 32 timers bustur det ventede forude.

Hilsen Peter L. og hans Bianchi

Stort udvalg i reservedele, udstyr, tilbehør, beklædning
Vi klarer også alt i reparationer og service
Kom og få en cykelsnak

CYKELGÅRDEN
Greve Strandvej 40
2670 Greve
Tlf. 43 90 21 91
www.cykelgaarden-greve.dk
10% RABAT, DOG IKKE PÅ SPECIALPRISER

EKSAMINERET MASSØR

Har du sygedage p.g.a. hovedpine, smerter og stivhed i skulder og nakke og føler du træthed over lænden. Har du ømme muskler efter den daglige cykletur, eller trænger du blot til afslappende massage. Få en professionel massagebehandling, ring og aftal tid.

Massør Pia Bonke
Egelunden 83
2635 Ishøj
43 73 86 15

Holdleder-møde

Der har været afholdt holdledermøder i januar med deltagelse af bestyrelsen nuværende holdledere samt inviterede klubmedlemmer, med interesse for at assistere som holdledere i den kommende sæson.

Formålet med møderne er at aftale retningslinierne for afviklingen af træningen samt at tilrettelægge træningskalenderen for 1. halvdel af sæsonen.

Holdlederne vil være:

A: *Henrik Pedersen og Heinz Vange*
B1: *Erling Mogensen og Bjarne "Bager" Straarup*
B2: *Jørgen Krøner og Jørgen Øverup*
C: *Erik Høltermand og Torben Nielsen.*

Holdlederne lægger en fælles linie for den praktiske afvikling af træningen.

Det er holdledernes opgave forud for hver træningstur, at opdele holdene i ca. 12 deltagere pr. hold, som anses optimalt i forhold til at give medlemmerne maximal gavn af træningen. Det forventes at medlemmerne retter sig efter holdledernes anvisninger.

Holdlederne vil internt udarbejde et fælles regelsæt med hensyn til køreregler. *Ref. Jørgen Krøner*

PS. Når man nu ved hvor mange kager Erling kan spise så forstår man bedre hvorfor han vil være sammen med "Bageren". /red.

Den store styrkeprøve

TONNY HOFFMANN

Nu er der gået mange timer og jeg kigger, for jeg ved ikke hvilken gang, på min cykelcomputer, Klokken er 11.21, dvs. vi har kørt i 26 timer og 12 minutter. Pulsen ligger på et godt niveau og vi er ved at være så langt, at vi for alvor tør tro på at vores lille eventyr vil lykkes. Jeg tænker tilbage på klokken 4 i morges, hvor min energi var på nulpunktet, og jeg bare var så træt at, jeg ikke havde lyst til noget som helst.

Nå men for at starte fra begyndelsen, så fik Torben og jeg en ide om at køre den store styrkeprøve, (dssp) i alt 540 km fra Trondheim til Oslo i et stræk, for et par år siden. For at holde formen ved lige hen over vinteren købte vi i efteråret 2001 et par mountainbikes, desværre fik Torben en skade så han blev grounded i meget lang tid, det var derfor ikke muligt for os at træne nok til at køre dssp i 2002 så vi udsatte den til 2003 – nu skulle det være.

Vores motivation var meget høj i efteråret 2002, nu skulle der trænes så vi kunne klare turen i 2003. Vi havde tilrettelagt træningen således at vi henover vinteren 2002-2003 kørte 2-3 timer i skoven hver lørdag, og spinning 1 time hver onsdag. Derudover havde vi hver vores sideordnede sportsgrene, som vi dyrkede – for mit vedkommende badminton, og for Torbens vedkommende løb. Duoen blev til en trio, da Erling meldte sig til uden de store overvejelser, nærmest helt spontant sagde han ja – det lurede vi lidt på, for vi, Torben og Jeg, havde vendt og drejede turen forfra og bagfra 1000 gange.

Vintertræningen overstås og vi ender op med en del ridser i skindet, her er det gået mest ud over Erling, men vi har også en fået en rimelig kondition ud af anstrengelserne, idet måden vi har kørt mtb på er noget der minder meget om intervaltrænninger, vi har også deltaget i et par mtb løb. Alt sammen noget der giver pote på landevejen.

Dagen oprinder og vi tager af sted torsdag morgen d. 19/6/2003 – trioen plus 2 hjælpere, Ulla (Torbens kone) og Ivan (min kammerat). De skulle være vores supportere og køre følgebilen undervejs.

Turen til Trondheim er på små 1200 kilometer og vi kører i VW Caravelle. Det er en bus med god plads til os alle 5 og vores udstyr – cykler og tøj/tøj/tøj, så vi kan skifte afhængig af temperaturer og "luftfugtighed".

På vej derop møder vi en rytter på væltepeter- vi joker med han kører dssp. Det viser sig det faktisk forholder sig på den måde – han er startet fra Trondheim den foregående lørdag og forventes i Oslo 8 dage efter med startnummeret 1881, cyklens årstal.

Klar til start

Fra startområdet

Han ledsages i øvrigt af en kvinde på en cykel fra 50'erne uden gear – de har begge forceret Dovrefjellet/bjergene/bakkerne på vejen og de gennemførte til den planlagte tid.

Dovrefjellet, the big monster som vi havde hørt og læst om kommer vi nu til i bil – vi står ud på toppen, kolde nøgterne, keine problemen for IMCC drengene. Stedet hvorfra vi skal køre rigtig stærkt nedad er hurtigt udpeget og der hersker ikke tvivl om det bliver rigtig fedt. Landskabet er barskt snepletter hist og her, jeg får ringet hjem taget billeder m.m. alt ok!!

Nedkørslen fra the big monster mod Trondheim – stemningen i bilen ændres dramatisk den bliver ligefrem trykkende da vi kører ned derfra. Alle incl. vore supportere tænker her kommer vi aldrig op!

Torsdag kl. 23.00 er vi fremme ved vores campinghytte ca. 12 kilometer fra startstedet, vi får en gang suppe og så er det sovetid.

Fredag er vi inde for at hente vores kørechips og posen med diverse lister. Vi har valgt at registrere bilen så den officielt kan køre på hele strækningen, der er hos mig en vis nervøsitet for at bilen ikke er med på deres lister, men det bliver gjort til skamme, da vi efter en god halv time i kø kommer frem til et meget norsk system for udlevering af følgebilsnummer.

Alt er på plads, vi får lidt indtryk af byen og lidt pasta i skrutten. På vores vej igennem noget af den gamle by er vi oppe på en fæstning, hvor vi møder en ældre tysker, som har kørt dssp 7 gange før, og hans mening om turen er, nicht steil aber lang, vi er ikke så vilde med at tro på ham, det skal dog vise sig at han stort set havde ret. Tilbage til hytten, cyklerne skal samles og vi vil gerne ud og rulle en tur, det bliver imidlertid forpurret da vejret vender den våde side til, men en lille tur på campingpladsen for at prøve gearene bliver det da til.

Lørdag morgen, efter Torben har vækket hønsene, er vi klar til at iføre os IMCC tøj og numre og man kan tydeligt mærke en vis spænding, det er nu alle vore samtaler og forventninger skal udløses – vi *skal* gennemføre, som især Torben og jeg har sagt til hinanden igen og igen, at vi har gjort alt hvad vi kan for at forberede os!

Klokken 7.30 på vej ind mod byen, det betyder blandt andet at vi skal ned ad den første stigning der er på turen mod Oslo, det går jævnt der indad, benene føles gode og støvregnen er der som en tro følgesvend, det klarer dog op inden vi kommer helt ind til Trondheim.

Startstedet, her er der masser af folk, vi taler med en nordmand der skal køre for 25. gang han regner med en tid på ca. 20 timer. Vores overordnede mål er at gennemføre og gerne indenfor de 30 timer som vi har meldt os til – vi har da talt om 24 timer ville være rigtig godt, men ikke et mål, det er også svært at have et sådan mål, når man ikke kender ruten.

Vi kommer af sted klokken 9 som der står på vores startliste, og turen

På toppen af Dovrefjellet

går ud af Trondheim med politieskorte og kanonforventninger, vi finder hurtigt ind i en gruppe som kører på en, for os god måde, tempo på flade stykker og moderat på stigningerne, vi må dog slippe dem på grund af naturens kald, der er ikke noget at gøre, så vi stopper.

Vi kommer af sted igen og der går ikke ret lang tid før vi ligger i fronten af en gruppe, tempoet er godt, dog har det en tendens til at der bliver skruet og vi må efter en stund slippe hvis vi ikke skal køres helt flade, på de første kilometer op til det første depot.

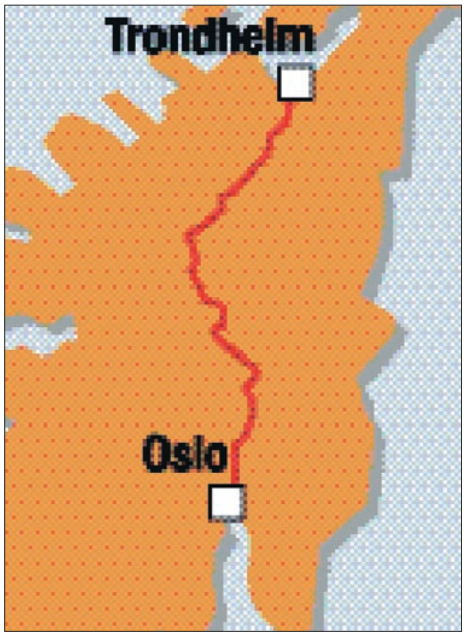
Vi har sagt farvel til Ivan og Ulla om morgenen og har aftalt at vi skal mødes efter det første depot, som ligger efter 70 km. På dette første stykke ligger vores snit på 29. Vi får lidt at drikke og spise, og vi suser videre for at hilse på Ulla og Ivan, der hersker en god stemning og forventningerne er som de skal være. Landskabet vi kører i er meget smukt, og der er stort set ingen trafik, og dem der er, viser meget hensyn, god oplevelse. På det næste depot er der et skilt ved indkørslen med Oslo 412 km det virker af meget, men vi er optimistiske, vores tempo har været godt og pausen er relativ kort, på vej mod toppen af Dovrefjellet, møder vi atter Ivan og Ulla, vi vinker og bestiller kaffe på toppen, som er efter 160 km, her vil vi gerne skifte tøj,

Idet temperaturen er bedre end forventet, vores stop her er rimeligt langt, men det er svært holde armene nede, vi har forceret det, der ser ud til at være det vanskeligste stykke med et snit på 29, og Ulla har beregnet at vi kan komme i mål på godt 21 timer. Vi har hjemmefra fået at vide at, det ikke kun er det første stykke der er en udfordring, der skulle komme mange bakker siden hen som ikke er til spøge med, så vi tager det med at gran salt, vi kommer hen over toppen, en strækning på 35 km og her er det mærkeligt at køre, det er som om vi ikke kan få fart i cyklerne, og der er tilløb til regn et par gange, vi kommer frem til nedkørslen til Dombås, det er det sted vi har udpeget som den hurtigste nedkørsel, det passer også, dog når regnen os samtidig, og vi når at blive lidt våde, da jeg kører med bjerggearing er det ikke muligt at komme højere op i fart end ca. 72 km/t men det var da også spændende, især da Erling og jeg overhalede et par biler på vej ned i nogle hårde sving.

Vel fremme i Dombås, fik vi varm mad og snik snak med vores team.

Vi fortsætter videre mod Oslo og det går stadig nedad så vi er i stand til at holde en rimelig høj fart, selvom man kan se vi er ved at slidte. Det er mange timer siden nu at vi stod op, og satte os på cyklerne, vi har et kort stop, med en snak med Ulla og Ivan, som stadig er meget optimistiske med hensyn til den tid vi skal bruge for at køre dssp, vi er dog ved at være så trætte at en lur har været på tale. Det vi kan gøre er at investere 1 times søvn eller powernapping i projektet, den mener vi at vi kan hente igen hvis vi sover lidt, jeg lufter det for Ivan og der er en klar udmelding, " i kører i et hug" vi kommer videre og er blevet lovet suppe på næste depot, det går mere stille nu og vores fart er ikke mere de 32-36 vi har kørt med længe, det skyldes nok at vi ikke kører nedad mere, vi er også som før nævnt ved at være trætte.

Ved næste depot er vi alligevel fremme før suppen er færdig, men vi får lidt mad og fyldt dunkene, det er helt sikkert at moralen er for nedadgående, og da vi skal til at køre ud fra depotet kommer de første regn dråber, det er ikke så voldsomt, så vi drager af sted med Lillehammer som næste stop. Vi har ikke kørt ret langt før det står ned i stænger, det har naturligvis indflydelse på vores fart, idet vi ikke kan trække direkte for hinanden, men vi kommer da derudaf, indtil Torben punkterer, han trækker cyklen et stykke væk fra vej-



Ruten fra Trondheim til Oslo er 540 km.

en og begynder at skifte slange, da han skal til samle det hele igen kigger han op på Erling og jeg og spørger om der ikke er en af der vil hjælpe ham, vi har simpelt hen stået og gloet på ham uden at røre en finger, det siger lidt om hvor trætte og uoplagte vi var.

Der skal være en stigning ind til Lillehammer, men vi registrerer den ikke rigtigt, vi er bare opsatte på at komme frem til vores team og det tørre tøj, endnu engang er de helt oppe på dupperne for at få os videre med en eller anden grad af motivation, det tørre tøj og suppen på depotet, giver os en saltvandsindsprøjtning og vi kører i høj fart 15 meter hvorefter Torben ønsker at skifte slange igen, nu hjælper vi så godt vi kan, men vi kan ikke finde det der er årsagen til punkteringen og der går af den grund noget ekstra tid, men vi kommer af sted næsten tørre og ikke så kolde, med næste depots pastamenu i hovedet ser det ud som at, det klarer vi også. Om selve turen mellem depoterne er der ikke så meget at sige, andet end at vi til sidst kører op ad en uendelig lang bakke, det foregår på en motorvejslignende strækning, og temperaturen er ved at gøre sig gældende, på dette depot møder vi for første gang 4 soldater der kører på nogle almindelige havelåger af tvivlsom alder, det er nogle unge fyre der køre i uniform, og ser ud til at være i meget god form, kulden er slem ved os men Ulla siger at det er ikke så slemt og alle de andre ord vi sikkert har brug for at høre.

Vi kommer af sted, og for at føje ondt til værre viser det sig at vi skal fortsætte op ad den bakke vi har kæmpet med inden depotet, jeg ser fem til vi skal køre nedad igen, det viser sig desværre at, nedkørslen er hård ved fingrene, solen er ved at stå op klokken er ved at være 4 og jeg er som før nævnt hamrende træt.

Vi kommer frem til næste depot, hvor der igen er en service fra teamet som er et prof. hold værdigt, det kniber med at se det gode i alt det de gør,

I fart mod sidste depot

I mål

jeg har halsbrand og min mave har det ad h til. Jeg snupper en red bull, den smager ikke godt, men jeg kan mærke at den giver mig et pust i den rigtige retning, dog er der en omkostning at men får disse dårligt smagende opstød, men hvad, det gælder om at holde dampen oppe. Torben spørger hvordan jeg kan du holde det i mig, jeg ved det ikke, men jeg tror at de næste 20-30 kilometer bliver kørt på ren vilje, og det kan da også bruges når der er udsolgt på de andre hylder. På et tidspunkt er Torben stoppet, efter at både Erling og jeg har været trådt af på naturens vegne, og da jeg kommer frem til ham siger han bare, jeg skal sove nu! Jeg ved ikke hvad jeg skal sige og spørger ham hvor længe han vil sove, 15 minutter, ok så finder vi et sted hvor solen skinner så kan du ligge der, Torben mener dog han har en aftale med teamet om at de skal holde midt i mellem depoterne så han vil køre frem til dem, og af en eller anden årsag kommer der langsomt mere fart i cyklerne, det viser sig dog at vi ikke møder teamet før næste depot, her finder vi dem for første gang sovende i bilen.

Vi vækker Ulla og hun siger at vi ser bedre ud end da de så os ved det foregående depot.

Ulla får mit kamera så de kan tage nogle billede af os tre i fart, humøret er højt da vi kører mod det sidst depot og farten er igen oppe hvor vi lægger kilometer under hjulene, på grund af de før omtalte omstændigheder er vores nye uofficielle mål nu at være

fremme inden klokken 12. På det sidste depot er der nærmest feststemning, vejret er godt og vi fylder kun vand på til de sidste 30 kilometer, da vi har kørt 10 kilometer kommer der lidt regn og vi står under et træ og skal lige være enige om hvad vi skal gøre, for at komme videre, Erling siger at han skulle have sin regnjakke så var han klar til at rulle, og nærmest på kommando kommer teamet susende omkring et hjørne med fuld musik, de spørger hvad vi holder for, Erling får sin jakke og vi kører mod Oslo.

Nu er der gået mange timer og jeg kigger, for jeg ved ikke hvilken gang, på min cykelcomputer, den viser 26 timer 12 minutter, pulsen ligger på et godt niveau, vi er ved at være så langt at vi for alvor tør tro på at vores lille eventyr vil lykkes, jeg tænker tilbage på klokken 4 i morges hvor min energi var på et nulpunkt og jeg bare var så træt at jeg ikke havde lyst til noget som helst, men nu mangler vi ikke så mange kilometer mere og det sidste stykke er alligevel noget specielt, idet vi kører på en motorvej hvor nødsporet er spærret af. Det er ikke så mange cyklister vi møder, men dem vi møder ser trætte ud. På det allersidste stykke ind til målområdet skal man op ad en bakke, det er vel det ideelle sted at lave en spurt men efter 540 kilometer, tja hvem gider så koncentrere sig om taktik og lignende, det var der ikke nogle af os tre der gjorde, så vi mener vi har vundet alle tre, da vi jo har gennemført det vi startede på for 26 timer og 43 minutter siden.

Plastcom A/S
Stengårdsvej 7 · DK-4340 Tølløse
· PVC COMPOUNDS
· ABS · PC · PBT
· PA6 · PA66 · POM
· HD · LD · LLD · EVA
· MASTERBATCH
· DRIVMIDLER
· RENSECOMPOUND
Fra dansk lager – til tiden!
Distributør for:
Hydro Sydplast AB, Helsingborg
EniChem Norden A/S, København
Delta Plast AB, Åstorp
Leuna Miramid GmbH, Leuna
Telf. +45 59 18 55 08
Fax +45 59 18 59 25
www.plastcom.dk

A&C BYG A/S
Alt tømrer- og snedkerarbejde lige fra enkeltstående opgaver til hovedentrepriser udføres.
Henvend dig til Johnny Petersen
A&C BYG A/S
Tvedvangen 291
2730 Herlev
Telf. 44 84 09 87
www.acbyg.dk

SKÆRM-YDSLER

Dette er min fjerde vintersæson i IMCC.

Vinterkørsel er jo forbundet med alle de kedelige ting så som:

Dækindlæg, tung vinterracer, kulde, våde veje, sne og masser af tøj samt SKÆRME.

Ved hver eneste vintersæsons start, har der været verbale slagsmål vedrørende manglende skærme/stænklapper. Hver gang har der lydt de samme undskyldninger så som:

1. jeg glemte det
2. jeg nåede det ikke
3. der er jo tørt på vejene
4. jeg lægger mig bare bagerst
5. ja, jeg ved det godt, det må i undskylde
6. der er ikke plads til skærme
7. de tager for meget af farten
8. jeg sætter dem på inden næste gang

1-8 kan ikke bruges til noget – for os der kører med skærme bliver alligevel møgbeskidte!

Jeg sender et forslag til næste generalforsamling gående ud på:

Hvis man møder op til vintertræning i IMCC uden skærme og stænklapper – får man ikke lov til at køre med. Dette skal være gældende fra 1. gang vintertræningen starter.

Jeg håber I stemmer for forslaget – så alle de kedelige verbale situationer der opstår hver eneste vintersæson kan undgås. Vi må hellere bruge vores energi på at træde og trække i pedalerne – så vi hurtigt kan komme hjem i varmen igen, og glæde os til det – igen bliver forår.

Hilsen Peter L.

Hans i ny uniform.

Fra træ til olie

Da Hans Christophersen solgte sin andel af A&C BYG A/S til Johnny og gik på pension, kunne man jo ikke ane, at det blot var et karriereskift til en anden branche. Der handles nu med den meget omtalte kædeolie – dog kun til medlemmer.

Kun 50,- kr for 1/2 liter og du skal ikke engang have flaske med.

Ring på 43 904 855, ikke for den sidste, men den næste olie. /red.

- der er tryk på hos JBK
JBK OFFSET ApS
Baldersbækvej 23
2635 Ishøj
Telefon 43 99 06 32

Medlems- og telefonliste

Aksel Haraldsson	4352 1926
Allan Pedersen	4055 0876
Allan Salmon	2468 8309
Allan Schäfer	4014 9297
Anne-Marie Nielsen	4399 3585
Birgit Ovesen	4373 1600
Birgit Riddervold	4354 0856
Bjarne Straarup	4399 5054
Bjørn Ebbesen	4373 2818
Bo Hunyadi	4373 3850
Bruno Pedersen	4390 8792
Carl Johan Christensen	4371 3006
Carol Rasmussen	4615 4221
Carsten Hansen	4011 2281
Claus Birh	4341 1292
Claus Roed	4611 7151
Claus van der Goot	5614 8646
Erik Damborg	4014 6801
Erik Høltermand	4615 4515
Erling Mogensen	4399 3585
Finn Grønskov	
Flemming Christensen	4290 0293
Frank Damgaard	4353 2300
Frank Hansen	4373 6937
Georg Hunyadi	4373 5220
Gert Hinrich	2091 8718
Gurli Holbøll	4354 2612
Hans Christophersen	4390 4855
Heinz Vange	4615 3621
Henrik Bech	4655 5549
Henrik Hylleberg	4390 6803
Henrik Pedersen	4360 1289
Henrik Ellerød Hansen	4371 5040
Henrik F. Jørgensen	4390 8114
Ivan Hjortskjold	4354 3112
Jan Christensen	4373 3031
Jan Jørgensen	4637 0113
Jan Mørup	4369 2110
Jan Olsson	4353 3571
Jan E. Olsen	4615 3116
Jan L. Friedl	4373 7360
Jens Lindhardt	4494 5941
Jens Madsen	4354 4556
Jens Noes	4373 5362
Jens Thorn	4390 7588
Jens Chr. Møller	4399 3331
Jette Hansen	4615 4515
John Espersen	4373 5045
Johnny Elex	4390 0408
Johnny A. Petersen	4484 9871
Jørgen Hansen	3834 3511
Jørgen Kihm	4353 4651
Jørgen Krøner	4390 5710
Jørgen Øverup	4340 4945
Jörgen Hörning	4390 3310
Jørgen Castor Sørensen	4390 1792
Jørn Boesen	4361 1237
Kaj Jeppesen	4364 0502
Kaj Møgelberg	4399 0517
Kell Wohlert	4390 6560
Ketty H. Bjørn	4352 1842
Kim Andersen	4369 6610

IMCC marts 2004

Kim Thiessen	5614 2822
Kirsten Brusgaard	4390 8081
Kirsten Espersen	4373 5045
Kirsten Pedersen	4360 1289
Klaus Pedersen	4369 0462
Knud Bonke	4373 8615
Kurt Jørgensen	3677 7647
Lars Christensen	4373 6948
Lars Flesner	4352 4372
Lars Krull Jørgensen	2656 4814
Leif Gjesing Hansen	4399 4653
Leif Grønskov	
Leon Schäfer	3647 5080
Maiken Christensen	4390 6030
Mergarita Christensen	4390 6030
Michael Bonke	2830 6501
Michael Højrup	5178 5353
Michael Larsen	4369 4358
Mikal Jensen	4373 5775
Mikhael Voss	3648 2977
Mogens Jørgensen	4353 5456
Mogens Kallesø	4364 6069
Mogens Knudsen	4390 2732
Morten Rude	4364 8494
Niels H Jørgensen	4352 1984
Ole Iversen	4390 3399
Oluf Bjerggaard	4373 6099
Ove Ovesen	4373 1600
Palle Lars Thomsen	
Per Pfeiffer	4078 5009
Per Riddervold	4354 0856
Per Stabell Monby	5614 8844
Peter Geurts	4353 3327
Peter Leedsager	4390 8287
Pia Bonke, Massør	4373 8615
Plastcom A/S	5918 5508
Poul Tind	4360 0541
Poul Erik Kisbye	4373 8780
Reinhard Müller	4390 4120
René Hemmingsen	4373 7486
Rob Wiegmans	4373 1059
Rolf Christensen	4390 6030
Rune Tind	4390 6003
Sàndor Hunyadi	4345 3620
Steen Byskov	4615 2828
Steen Jensen	3649 7505
Sven-Erik Damm	4373 0642
Søren Bjørn	4352 1842
Søren Finderup	4342 6626
Søren Jensen	4354 5563
Søren Kirkegaard	4615 3474
Søren M. Hansen	5616 8033
Tina Agergaard Nielsen	4615 3474
Tommy Jørgensen	4354 6325
Tommy Simonsen	4373 5158
Tonny Hoffmann	4352 0934
Tonny E. Thyge	4616 1180
Torben Høj	3649 2390
Torben Nielsen	4373 0811
Torben Thomsen	4396 3217
Tua Caspersen	3871 2833
Ulla Thomsen	4396 3217

CYKELGÅRDEN 4390 2191

HINDSGAUL GRAFISK 4399 2131

VVS JØRGEN ANDERSENs Eftf. 3886 3433

PLASTCOM A/S 5918 5508

Eksamineret massør PIA BONKE 4373 9615

A&C BYG 4484 0987

Ejendomsmæglerfirmaet RØNSBØL 5918 5508

Statsaut. fodterapeuter METTE OG BETTINA 6179 9997

- der er tryk på hos JBK JBK OFFSET ApS 4399 0632

FITNESS CLUB 4397 7509

STØT DEM DER STØTTER OS

Dato	Hold A	Hold B 1 + B 2	Hold C
MARTS			
Holdlederne forbeholder sig ret til at afpasse turenes længde efter vind og vejr			
Ti 2	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
To 4	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
Sø 7	Kirke Såby, 100 km	Lejre, 75 km	Glim, 50 km
Ti 9	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
To 11	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
Sø 14	Bastrup, 100 km	Søsum, 80-90 km	Hove, 50 km
Ti 16	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
To 18	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
Sø 21	Skjoldenæsholm, 100 km	Kirke Såby, 100 km	Lejre, 60 km
Ti 23	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
To 25	Tune, 40 km	Tune, 40 km	
Sø 28	**Sommertid start**	**Husk start kl. 9.00**	
	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 100 km	Hove, 65 km
Ti 30	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km

Dato	Hold A	Hold B 1 + B 2	Hold C
APRIL			
To 1	Ørsted, 65 km	Glim, 50 km	Havdrup, 50 km
2 - 4	Træningsweekend på Møn		
Sø 4	Skjoldenæsholm, 100 km	Skjoldenæsholm, 100 km	Kattinge, 75 km
Ti 6	Hove, 60 km	Hove, 60 km	Hove, 50 km
To 8	**Skærtorsdag**	**Husk træning kl. 9.00**	
	Frederikssund, 120 km	Frederikssund, 120 km	Bastrup, 85 km
Sø 11	Elverdam, 100-120 km	Elverdam, 100-120 km	Kirke Såby, 85 km
Ti 13	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 15	Ørsted, 65 km	Havdrup, 60 km	Havdrup, 50 km
Sø 18	Ny Tolstrup, 124 km	Ny Tolstrup, 124 km	Særløse, 85 km
Ti 20	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 22	Kornerup, 60 km	Kornerup, 60 km	Lejre, 50 km
Sø 25	Bastrup, 100-125 km	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 85 km
Ti 27	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 29	Ørsted/St. Ladager 65-70 km	Ørsted/St. Ladager 65-70 km	Havdrup, 50 km

Dato	Hold A	Hold B 1 + B 2	Hold C
MAJ			
Sø 2	Skjoldenæsholm, 100-120 km	Skjoldenæsholm, 100-120 km	Skjoldenæsholm, 90 km
	● **Ullerødløbet**	**50, 115 km**	
Ti 4	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 6	Kornerup, 60 km	Glim, 55 km	Glim, 50 km
Sø 9	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 85 km
	● **Grejsdalsløbet**	**85, 130, 167, 200 km**	
Ti 11	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 13	St.Ladager, 70 km	St. Ladager/Havdr., 60-70 km	Havdrup, 50 km
Sø 18	● **Skjoldenæsholmløbet**	**75, 130 km**	
	Skovtur efter løbet for hele	**familien i Boserup skoven.**	**Kl. 14.00**
Ti 18	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 20	**Kristi Himmelfartsdag**	**Husk træning kl. 9.00**	
	Frederikssund, 120 km	Frederikssund, 120 km	Søsum, 85 km
	Esbern Snare løbet,	**90, 130 km**	
Sø 23	Elverdam, 100-120 km	Elverdam, 100-120 km	Kirke Såby, 85 km
	Udfordringen,	**95, 150 km**	
Ti 25	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 27	Kornerup, 60 km	Kornerup, 60 km	Glim, 50 km
Sø 30	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 85 km

Dato	Hold A	Hold B 1 + B 2	Hold C
JUNI			
Ti 1	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 3	St.Ladager, 70 km	Ørsted, 65 km	Havdrup, 50 km
Lø 5	● **Tøserunden**	**112 km**	
	Banani Tempoløb	**30 km**	
Sø 6	Ny Tolstrup, 124 km	Ny Tolstrup, 124 km	Særløse, 85 km
	Sjælsø Rundt	**50, 125 km**	
Ti 8	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 10	Kornerup, 60 km	Kornerup, 60 km	Glim, 50 km
Lø 7	**Århus-København**	**359 km**	
	Pigeløbet, Herlev	**75 km**	
Sø 13	Elverdam, 100-120 km	Kr. Såby/Elverd., 100-120 km	Kirke Såby, 100 km
Ti 15	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 17	St. Ladager, 60 km	St. Ladager, 60 km	Snoldelev, 40 km
Lø 19	**Vätternrundan**	**300 km**	
Sø 20	Søsum, 90 km	Søsum, 90 km	Søsum, 70 km
	Hedeboløbet	**55, 95 km**	
Ti 22	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km
To 24	Kornerup, 60 km	Kornerup, 60 km	Hove, 50 km
Sø 27	Bastrup, 100-120 km	Bastrup, 100-120 m	Buresø, 90 km
Ti 29	Interval omkring Gundsø.	Ca. 2 timer	Interval, Sengeløse ca. 42 km

● **50% klubtilskud dog max 100 kr.**

EJENDOMSMÆGLERFIRMAET
RØNSBØL

Hos os kører vi stærkt !

Hold øje med vores gode tilbud!!
Lige nu kan du spare 20% i salærrabat
hvis du sælger din bolig gennem os!

GRATIS VURDERING

Måske har vi også lige den bolig du søger?

Ishøj Strandvej 87
Tlf. 4354 7777

Indehaver Ricky Rønsbøl
Statsaut. Ejendomsmægler MDE

info@ronsbol.dk
www.ronsbol.dk